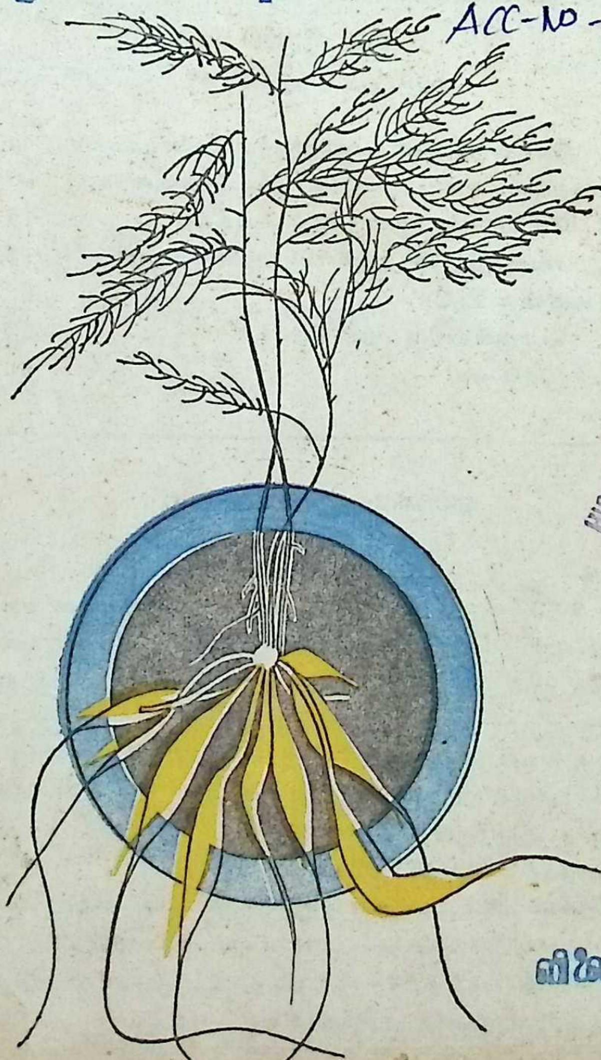
மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

மலர் : 13 நள ௵ தை ௴ இதழ் : 3

202 - வது மூலிகை தண்ணீர் விட்டான்



விலை 75 காசு

‘மூலிகை மணி’

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 பைசா

தை இதழில்

(சிறப்புக் கட்டுரைகள்)

மூலிகைமணி சந்தா விபரம்

உள் நாடு	மலேஷியா, சிங்கைக்கு
1 ஆண்டு 9-00	கப்பல் வழி 16-20 விமான மூலம் 23-40
3 ஆண்டு 27-00	கப்பல் வழி 48-60 விமான மூலம் 70-20
ஆயுள் சந்தா ரூ. 200	ஆயுள் சந்தா ரூ 220 (கப்பல் மூலம்)

தலைமை அலுவலகம்: மூலிகை மணி வேலூர் - 632001
சென்னை அலுவலக முகவரி: மூலிகை மணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி: 445689 (சென்னை)

உ

தங்கத் தாமரை முகத்தோனே!



ராகம்: சாரங்க] [தாளம்: ஆதி

பல்லவி

கரும்புச் சாற்றினும் கற்கண்டு பாகினும்-நின்
கருணைமுகம் தெரியுதடா மால்மருகா! வேல்முருகா!

அனுபல்லவி

உதய நிலவினில் நீ உலாப் போகக் கண்டு
இதயம் மலர்ந்ததடா மால்மருகா! வேல்முருகா!
(கரும்பு)

சரணம்

பொங்கும் நுரையிலும் பொதிகை மலைத்
தென்றலிலும்
சங்கம் தந்த தமிழிலும் சந்தான சிரிப்பிலும்
வங்கக் கடலிலும் வேங்கட மலையிலும்-நின்
தங்கத் தாமரை முகம் கண்டேன்; தாள் பணிந்தேன்!
(கரும்பு)

அ. இராசமாணிக்கம் பி. ஏ.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தினை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகந்தனை ஞானகொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 13] நள ஞூ தை மீ ஜனவரி-77 [இதழ் 3

மேதகு ஆளுநர் அவர்கட்கு

தமிழகத்தில் தற்போது குடியரசுத் தலைவரின் ஆட்சி நடைபெற்று வருகிறது. மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முந்தைய ஆட்சியின்போது, சித்த மருத்துவர்கட்கு கிடைத்த நியாயங்கள், குடியரசுத் தலைவரின் ஆட்சியில் கிடைக்கின்றதா என்பதை சித்த மருத்துவர்கள் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டிய நேரம் வந்து கொண்டிருக்கின்றது.

தமிழகத்தில் மட்டுமே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் சித்த மருத்துவத்தை வாழ வைத்துக் காப்பாற்றி வருபவர்கள் பரம்பரை பரம்பரையாக வரும் சித்த மருத்துவர்கள் தாம். ஆயுர்வேத, யுனானி மருத்துவர்களுக்கு மற்ற மாநில அரசு அளித்துவரும் உதவிகளும், ஆதரவுகளும் சித்த மருத்துவத்தைப் பல்வேறு நெருக்கடியிலும் காத்து வளர்த்து வரும் தமிழக மாநில சித்த மருத்துவர்களுக்கு ஏன் அளிக்கப்படவில்லை என்பது பலகாலும் நாம் கேட்டுவரும் கேள்வி! விடை அரசு தரப்பிலிருந்து இன்னும் வரவில்லை.

மத்திய அரசின் சட்டங்கள் சித்த மருத்துவப் பரம்பரைகளைக் காப்பதற்குப் பதில் அழிப்பதற்கே பயனுகின்றன. Drugs

and Magic Remedy Act சட்டத்தைக்காட்டி, சித்தமருத்துவர்கள் தம்மிடமுள்ள அரிய மருத்துவ முறைகளைப் பரப்பிட இயலாதவாறு தடுக்கப்படுகிறார்கள்.

பதிவு பெருத சித்த மருத்துவர்கள் தொழில் செய்யக் கூடாது என்பது புதிய சட்டம். ஆனால் பதிவு முறைச் சட்டம் 1973-ஆம் ஆண்டுடன் ஒழிக்கப்பட்டது. அச்சட்டப்படி பரம்பரை மருத்துவர் பதிவு கிடையாது. (அதாவது—இனிமேல் சித்த மருத்துவ பரம்பரை உருவாக வேண்டியதில்லை; அவர்கள் மருத்துவம் செய்யக்கூடாதென்பது இதன் பொருள்)

சித்த மருத்துவத்தை ஆழக் குழிதோண்டிப் புதைப்பதற்கு இவ்விரு சட்டங்களே போதும்.

மேற்கண்ட மூன்று கருத்துகளையும் பலமுறை எழுதிவிட்டோம். பலன் தான் இல்லை. இப்போதும் இதனை எழுதுவதற்குக் காரணம், கடந்த 6-2-77- அன்று சென்னையில் 'அகில இந்திய சித்த மருத்துவ சங்க மாநாடு' நடந்தது. அம் மாநாட்டில் கலந்து கொண்ட பல சித்த மருத்துவர்கள், 'சித்த மருத்துவர் பரம்பரைப் பதிவு முறையை' உடனடியாக 5 முதல் 10 ஆண்டுகள் வரை நீடிக்க வேண்டும் என்று கோரியிருந்தனர். அக்கூட்டத்தில் இந்திய மருத்துவத் துறை இயக்குனரும் கலந்து கொண்டார். அவர் இதற்குப் பதில் கூறக் கூட முயற்சிக்கவில்லை. அவருக்கு இதிலெல்லாம் அக்கறை இல்லை போல் தெரிகிறது.

இந்த நிலையில், குடியரசுத் தலைவர் சார்பாக ஆட்சி நடத்தும் மேதகு ஆளுநர் சுகாதியா அவர்களிடத்தில் முறையீடு செய்வதைத் தவிர வேறு வழியில்லை.

எனவே, 1973- வரை நிறுத்தி வைக்கப்பட்ட பரம்பரை சித்த மருத்துவர்கள் பதிவுச் சட்டத்தை நீக்கி, சித்த மருத்துவ சங்கத்தின் தீர்மானத்திற்கொப்ப, இன்னும் பத்தாண்டுகட்கு சித்த மருத்துவர்களின் பரம்பரைப் பதிவு சட்டத்தை அமுல் நடத்துமாறு வேண்டுகிறோம். இல்லையெனில், இன்னும் பத்

தாண்டுகளில் 'சித்த மருத்துவம்' தமிழகத்தில் கூட இல்லாமல் போய்விடும். அபாயம் உள்ளதை, மிக வருத்தத்துடன் ஆளுநர் அவர்கட்கு சுட்டுகிறோம்.

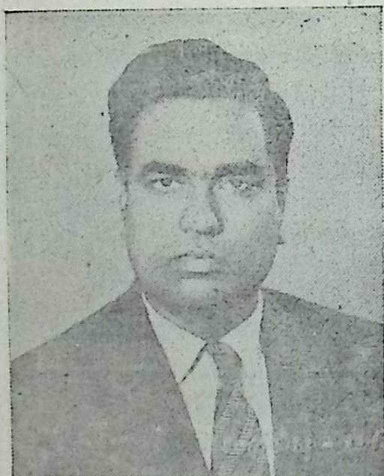
நிர்வாகத் திறமையும், பிரச்னைகளின் உண்மைக்கும் ஏற்றவாறு பணிபுரியும் ஆளுநர் இப்பிரச்னையில் நேரடியாகத் தலையிட்டு,

"கிராம மருத்துவ முறையான சித்த மருத்துவத்தினை காத்து, வளர்த்துவரும் சித்த மருத்துவர்களுக்கு நல்வாழ் வளித்திட வேண்டுகிறோம்."

"கொத்தடிமைகளுக்குக்கூட உயர்வான வாழ்வு கிடைக்கும் குடியரசுத் தலைவரின் ஆட்சியில் பரம்பரை சித்த மருத்துவர்களின் வாழ்வு புறக்கணிக்கப் படுவது நியாயம் தானா?" — ஆளுநர் சிந்திப்பாராக!

பாராட்டுகின்றோம்!

டாக்டர் சி. பாலசுப்ரமணியன்



சென்னைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ்த் துறையில் துணைப் பேராசிரியராகப் பணியாற்றி வந்த டாக்டர். சி. பாலசுப்பிரமணியன் பி. எச். டி. அவர்கள், கடந்த டிசம்பர் மாதம் முதல் பேராசிரியராகப் பதவி உயர்வு பெற்றுள்ளார். அத்துடன், துணைவேந்தரின் புதிய 'சுழற் முறைத் தலைமைத் (Rotatory Headship) திட்டப்படி, இரண்டாண்டுகள் தமிழ்த் துறைத் தலைவராகவும் பணியாற்றுவார்.

கல்லூரி மாணவர்களுக்கேற்ற வகையில், 'தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றினை' எழுதி அறிமுகம் செய்து புகழ் பெற்றவர். முன்னாள் ஆளுநர் கே. கே. ஷாவிற்குத் தமிழ் கற்பித்த பெருமையும் இவருக்குண்டு. சங்க இலக்கியம், பக்தி இலக்கியம் ஆகியவற்றில் ஈடுபாடு கொண்டு, இவற்றை இளந்தலைமுறையினரிடையே பரப்பி வரும் பேராசிரியர் டாக்டர் சி. பாலசுப்பிரமணியன் அவர்கள், மறைந்த தமிழ்ப் பேராசிரியர் டாக்டர் மு. வ. அவர்களின் மாணவர் என்று சொல்லிக் கொள்வதில் அளவிலா மகிழ்ச்சி அடைவார். எவரிடத்தும் இனிமையாகப் பேசி அவர்களின் அன்பைக் கவர்ந்து விடுவார். பணிவும், கனிவும் மிக்க அவர், பதவி உயர்வு பெற்றதில், 'மூலிகை மணி' மகிழ்ச்சியடைகிறது. பாராட்டுகின்றது.

o o o o o

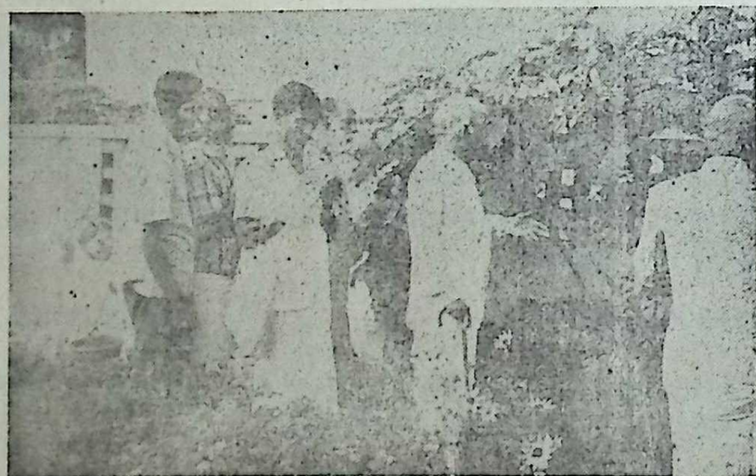
டாக்டர். பொற்கோ பி. எச். டி., அவர்கள்,

'உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனத்தில்' பணியாற்றி வந்த டாக்டர் பொற்கோ, அவர்கள், சென்னைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ்த் துறையில் துணைப் பேராசிரியராகப் பதவி பெற்றுள்ளார்: 'உலகில் தமிழும்—தமிழரும்' எனும் இவரின் தொகுப்பு நூல், உலகத் தமிழரை ஒன்று படுத்தும், சிறப்புடையது. 'மொழியியல்' துறையில் புலமை பெற்றுள்ள டாக்டர் பொற்கோ அவர்களை, 'மூலிகை மணி' நல்ல பதவி பெற்றமைக்காகப் பாராட்டுகின்றது.

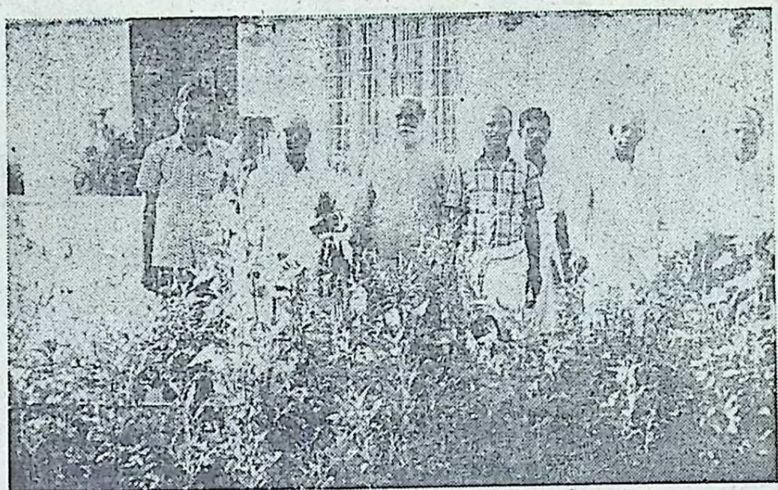
இரண்டாவது பயிற்சி வகுப்பு-புகைப்படங்கள்



மூலிகைவகுப்பு - பயிற்சிப்பாட மாணவர் குழு



பயிற்சி மாணவர்களுக்கு
மூலிகைகளை அறிமுகம் செய்தல்.





மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர் கண்ணப்பர் நற்சான்றிதழ் வழங்குதல்.



202 - வது மூலிகை

தண்ணீர் விட்டான்!

இப்படி பெயர் கொண்ட மூலிகையும் நம் நாட்டில் உண்டு. அழு கண்ணி, தொழுகண்ணி, நரிமிரட்டி, பேய் மிரட்டி, நிலம்புரண்டி போன்ற அற்புத சக்தி கொண்ட மூலிகைகளைத் தற்போது காணுவது மிகவும் அரிதாகி விட்டது. நமது தமிழ் நாட்டில் இருந்த மூலிகை இனங்களைப் போல அகில உலகத்திலும் காண முடியாது.

இப்படி இருந்த மூலிகைகள் நம் தமிழ் நாட்டில் தற்போது ஒரு பத்தாண்டு காலமாக மறைந்து வருகின்றன. சாதாரணமாக கண்ட இடங்களிலெல்லாம் முளைத்து கிடக்கும் குப்பை மேனிக்கு வீட்டைவிட்டு வெகுதூரம் செல்ல வேண்டியுள்ளது.

காரணம் என்ன தெரியுமா? அன்னிய நாட்டிலிருந்து வேலிக்காத் தான் என்ற சீமை வேலி முள் செடி வந்து விட்டதுதான்! இது வளர்ந்து வரும் இடமெல்லாம் மற்றைய மூலிகை இனங்கள் அழிந்து விடும். வேலிக்காத்தான் மற்றைய முலிகை இனங்களை வளர விடாது: இந்த விஷயத்தை யான் 1964 முதல் பொது மக்களுக்கும், அரசினருக்கும் வேண்டுகோளாக அறிக்கை விட்டுத்தான் வருகிறேன். யாருக்கு அக்கரை இருக்கிறது? இப்படியே விட்டுவிட்டால் நம் நாட்டில் மூலிகை இனமே அழிந்து விடும் என்பதில் ஐயமில்லை. இப்போதே வேலிக்காத்தான் எங்கு பார்த்தாலும் காடுபோல் அடர்ந்து வளர்ந்து விட்டது! இது கண் ணுக்குத் தெரிந்தும் இந்த அபாயத்தை தடுக்க யாருக்கும் வழிவகை தெரியவில்லை. இறைவன் தான் இந்த பேராபத்திலிருந்து காப்பாற்ற வேண்டும்.

தண்ணீர் விட்டான் என்ற மூலிகையும் தற்போது வேலிக்காத் தானல் அழிந்து வருகிறது. இதனைச் சதுப்புநிலங்களிலும், கால்வாய் அருகிலும், மணல் நிறைந்த சமவெளிகளிலும் காணக்கிடைக்கும் கொடியினம்.

கிழங்கைப் பாலில் வேகவைத்து ஒரு பாலாடை வீதம் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க பித்தக்குமட்டல், அசீரணபேதி, வாந்தி யாவும் நிற்கும்.

கிழங்கு சாறு, சுத்தமான வெண்ணை சமமாக 1 பங்கு, பால் 10 பங்கும் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றி அதில் திப்பிலி, தேன், சர்க்கரை சேர்த்து கிருதம் போல் காய்ச்சி சாப்பிட்டுவர நீத்துப்போன இந்திரியம் கட்டும். தாது விருத்தியாகும்: ஆண்மை பெருகி இல்லற இன்பம் உண்டாகும்.

கிழங்கை உலர்த்தி சூரணம் செய்து வேளைக்கு 3 சிட்டிகை வீதம் பாலில் தினம் இருவேளை கொள்ள தாது விருத்தியாகும்:

பித்தசூலை நீங்க

தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு ரசம் தேன் இவைகளை சேர்த்து குடித்துவர பித்தசூலை நோய் குணமாகும். தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு ஓர் அற்புத மூலிகை. தாது விருத்திக்கென்றே ஆண்டவனால் படைக்கப் பட்டது. கிழங்கு ஒரு கைவிரல் கன்மும் 5 அங்குல நீலமும், கிழங்கின் முனையில் நீர் சொட்டிக் கொண்டு இருக்கும். சித்த வைத்தியர்கள் இதனை தாது புஷ்டி லேகியத்தில் அவசியமாக சேர்ப்பர். நீரிழிவுக்கும் இதன் கிழங்கு பயன்படுகிறது என்பதை குறிப்பிடுவது நல்லது

சித்த வைத்திய மாநாட்டில்

அண்மையில் 6-2-77ல் சித்த வைத்திய மாநாடு சென்னையில் நடந்ததாக செய்தியில் வெளியாகி இருந்தது: இதில் ஒரு தீர்மானம். அதாவது சென்னை மாநிலத்தில் மூலிகைகள் கிடைப்பதில்லை. கிடைத்தாலும் அதிகவிலை விற்கிறார்கள். ஆகவே மூலிகைகளை அடுத்த மாநிலத்திலிருந்து கொண்டுவர ஆவன செய்ய வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டதாம். இந்த செய்தியைப் பார்க்க மிக வெட்கப்படுகிறோம்:

தமிழ் நாட்டிலிருந்து வெளி நாடுகளுக்கு அற்புதமான பல மூலிகைகளை ஏற்றுமதி செய்தது நமது தமிழ்நாடு. இங்கில்லா மூலிகைகள் அகில உலகத்திலும் காண இயலாது: விஷயம் இப்படியிருக்க மூலிகைகளைத் தேடி அயல் மாநிலத்துக்கு போக வேண்டிய அவசியம் என்ன என்ற மூலகாரணத்தை அறிந்து அதை நீக்க வேண்டிய தீர்மானத்தை செய்யச் சொல்வது விவேகம். வேலிக்காத்தான் என்ற அன்னிய மூலிகை வந்தது என்று யான் பத்து வருட காலமாக கூறி வருகிறேன். இது சரியா? தவறா? என்றுகூட ஆய்வு செய்யாமல் மூலிகைகளைதேடி நாம் ஓட வேண்டிய காலம் வந்து விட்டதே! என்ன காலம் இது! எப்போது இந்நிலை மாறி பழைய நிலை உண்டாகும்?

இதன் வேறு பெயர்கள் : சதாவேரி, சாதமூலம், சதாவேலி, சதமூலே, நீர்விட்டான், தண்ணீர் முட்டான். நாராயணி, நீர்வாளி, சதாவரி, வரிவரி. ஆகேருகம், விருதந்தி. பற்துன சீக்குவை. உதகமூலம் என்று சித்தர்கள் பெயரிட்டுள்ளார். சித்த மருந்துவத் துறையில் இது பலவிதமாக மருத்துவ முறையில் சேர்க்கப்பட்டு வந்துள்ளதை மருத்துவச் சுவடிகளால் அறியலாம்:

இந்த தண்ணீர் விட்டான் கொடிக்கு வேர் ஓர் கிழங்கு போல இருக்கும். இதனை தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு என்பர். கிழங்கு தான் மருத்துவத்திற்கு நிறைய பயன்படும் எனினும் இலையும் பயனுகும்.

பொதுவாக இந்த மூலிகை உடலுறமாக்கும். பாற்பெருக்கும் காமம் பெருக்கும். இசிவகற்றியாகவும் பயன்படும் உள்ளழலாற்றவும் செய்கிறது. பொதுவாக உடம்பின் உட்சூடு; வெட்டை, உஷ்ணம், ஆகியவைகளை தணிக்கக்கூடிய சக்தி வாய்ந்ததாகும்.

இலை

இதன் சிறு இலைகளை நெய்தடவி சிறு கொப்புளங்களுக்கு வைத்து கட்ட அவை குணமாகும்.

வெள்ளை நோயுக்கு

இதன் இலைச்சாற்றில் பசும் பால் சமமாக சேர்த்து காலை நேரம் கொடுத்துவர வெள்ளையை நிறுத்தும். உடல் வெப்பத்துக்கும் வெட்டைக்கும் இதை கொடுக்க நிறுத்தும்.

பொதுவாக இலைக்கியாழம் காலை மாலை இருவேளைக் கொடுத்துவர தேக் அனல், எரிச்சல், உட்சூடு, நாட்பட்ட காய்ச்சல், மூத்திரத்தாரை எரிச்சல் யாவும் அடங்கும்.

கிழங்கு

கிழங்கு குணம் : நாட்பட்ட நீரிழிவு, நாட்பட்ட ஜுரம், எலும்புருக்கி நோய், சோம நோய், (பெண் வியாதிகள்) வெட்டை, உட்சூடு ஆகியவற்றை நீக்கும்.

''நீரிழிவைப் போக்கும் நெடுநாட்சுரத்தை எல்லாம்
ஊரை விடுத்தோடவுரைக்கும் காண்- நாரியரே!
வெண்ணீர் பெய் சோமநோய் வெட்டையனல் தணிக்கும்
தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு தான்.''

மேக ரோகம்

கி. ராமையா.

இ டலில் பித்தமும் உஷ்ணமும் அதிகரிப்பதால் நரம்புத் தளர்ச்சியும், இரத்த அசுத்தமும் உண்டாகி சிறுநீர் அடிக்கடி கழிதலும் ஏற்பட்டு மேக ரோகம் (Diabates) உண்டாகிறது. அஸ்தி காங்கையால் எலும் புருக்கி. பிரமேகம், இந்திரியம் நீர்த்து சிறுநீருடனும், சிறுநீருக்கு முன்னும் பின்னுமாகக் கழிகிறது. முதியவர்களுக்கு சிரசில் உஷ்ணம் அதிகரித்து இரத்தத் துடிப்பும் அழுத்தமும் உண்டாகிறது.

இந்த நோய் பித்த பிரமேகமென்றும், வாத பிரமேகமென்றும் சிலேத்ம பிரமேகமென்றும் பலவிதமாய் துன்புறுத்தும் கொடிய வியாதியாகும். இது மூலத்தில் தாவி பலருக்கு மலபந்தத்தால் மூலரத்தமும் உண்டாகிறது. இரத்தத்தில் பலக்குறைவால் கண் பார்வை மங்கலாகும். நித்திரை கெடும். ஆகாரம் சீரணமாகாது.

இந்த நோய்க்கு மேனாட்டினும், அமெரிக்காவினும் தீவிர ஆராய்ச்சி எடுத்து வருகிறார்கள். அவர்கள் இன்சுலின் என்னும் அமிலக் குறைவிலுண்டாவதாகவும் பாங்க் (Pancreas) ரியாஸ் என்னும் உறுப்பு கெட்டு விடுவதால் சீரணத்துக்கு இன்றியமையாத இன்சுலின் திரவம் வெளியாகப் படாமல் குடலில் கேடு விளைந்திருப்பதாகக் கண்டு மற்றும் பிராணிகளிடமிருந்து இன்சுலின் எடுத்து மானிட உடலில் ஊசி மருந்தாக் ஏற்றி தற்கால சாந்தி ஏற்படுத்தி மேலும் மேலும் இப்படியே கவனம் செலுத்தி வருகிறார்கள்.

சமீப காலத்தில் Pancreas என்னும் உறுப்புக்கு பதிலுறுப்பு உண்டாக்கி அதில் இன்சுலின் அடையும் பையையும் பொருத்தி செயற்கை உறுப்பு வழியாகவே குடலில் வடிய விடுகிறார்கள். இந்தப் பையிலும் இன்சுலின் அளவைக் காட்டக்கூடிய கருவியும் உடலில் பொருத்தி வெகு சாமர்த்தியமான ஆராய்ச்சி எடுத்திருக்கிறார்கள்: அவர்களின் முயற்சியை மெச்சுகிறோம்: ஆனால் இந்த முயற்சி முடிவானதாக கருதப்படவில்லை.

அவர்கள் Diabetes Melljtis மேக ரோக நோயென்றும் Insulin என்று சிறுநீரில் சர்க்கரை உண்டாவதாகவும் பலவகை மருந்துகளிலும் பலனில்லை. நம் நாட்டில் ஆயுர் வேதத்தினும் சித்த வைத்தியத்திலும் முனிவர்கள் முடிவெடுத்து நோய்க்குத் தக்கவாறு அமிர்த சஞ்சீவியும் அப்ரக செந்தூர பஸ்பங்களாலும் இந்த நோயை அறவே நீக்கி வருகிறோம். தவிர முதல் படியாக வெள்ளி அல்லது வங்க பஸ்பமும் வெண்ணெயில் கொடுப்பதிலேயே தீர்ந்து விடும்:

தவிர பலவித மூலிகைகளால் எண்ணெயில் மேக ராசாங்கத் தைலம் தேய்த்துக் குளிப்பதால் தலைக்கேறிய இரத்தப் பெருக்கும், நரம்புத் தளர்ச்சியும் தீர்ந்து சிறுநீர் வெளியாவதும் குறைந்து இலகுவாகவும் சாசுவதமாகவும் இந்த நோய் குணமடையும். மேல் பிரயோகத்தால் குணப்படுத்துவது சிலாக்கியமானது:

கருத்து மலர்கள்

—டாக்டர் ந. சஞ்சீவி—

ஆவது அறம்; போவது மறம்

o o o

ஒளியும் ஒளியே உண்மை

o o o

அறம் [தோல்வியால் (இடைக்) காலத்தில்
வென்றது!

o o o

ஆண்-பெண் சேர்க்கை மனிதனின் விலங்குணர்வையும், தெய்வீக உணர்வையும் ஒன்றுபடுத்திச் சமப்படுத்தும் சாதனம்.

o o o

சோதனைகளை முறியடிப்பதில் தான் ஒரு மனிதனின் வெற்றியே உள்ளது.

o o o

கதவுகள் மூடப்பட்டாலும் கருத்துகள் மூடப்படா.

o o o

காலம் கலைக்கும்; கருத்து நிலைக்கும்.

o o o

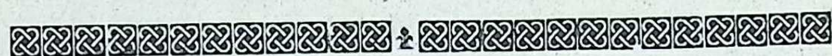
சாவு பிரச்னை இல்லை; வாழ்வு தான் பிரச்னை.

டாக்டர் ஜானகி அம்மாள்

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் டாக்டர். ஐ. மகாதேவன் பிஎச். டி. அவர்கள் தலைமையில் இயங்கும் 'தாவர இயல் உயர் ஆய்வுத் துறையில்' பணியாற்றும் டாக்டர். ஜானகி அம்மாள் பிஎச். டி. அவர்கள் அண்மையில் 'பத்ம ஸ்ரீ' விருது பெற்றுள்ளமை அறிந்து மகிழ்கிறோம். மதுரவாயலிலுள்ள 'தாவர இயல் ஆய்வுக் கூடத்தில்' பழங்குடி மக்களிடையே புழங்கி வரும் மூலிகைகளைச் சேகரித்து அவற்றைப் பற்றி ஆய்வு செய்துவரும் டாக்டர் ஜானகி அம்மாள் இத்துறையில் தம் வாழ்நாள் முழுமையும் செலவிட்டு வருகிறார். 60 வயதுக்கு மேலும் தளராது பல ஊர்களுக்குச் சென்று பணிபுரிந்து வரும் இவர்கட்கு சிறப்பு விருது கிடைத்தமை பாராட்டுக்குரியதாகும்.



நோயும் - மருந்தும்!



வினா: வெந்தயம் சாப்பிடுவதின் பயன் யாது?

விடை: வெந்தயம் சாப்பிடுவதால் இடுப்புவலி, உட்சூடு, மலச்சிக்கல் ஆகியன விலகும். பொதுவாக வெந்தயத்தை பச்சரிசியோடு சேர்த்து பொங்கல் போல் சாப்பிட இரத்தம் பெருகும்.

வினா: கொண்டைக்கடலையை ஊறவைத்து சாப்பிடுவதால் என்ன பயன்? இதனால் தீங்கு ஏற்படுமா?

விடை: கொண்டைக் கடலையை இரவில் ஊறவைத்து, காலையில் வேகவைத்து அதனுடன் பால் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டு வரவும். கடலையையும் சாப்பிடலாம். இது 20 வயதுக்குள் இருக்கும் வயதினருக்கு வளர்ச்சிக்கு உதவும். ரத்தம் அதிகமாக உற்பத்தியாகி வலிமை பெறும்.

வினா: என் வயது 18. கடந்த 8 மாதமாக என் தலை முடி உதிர்ந்து தலை முழுவதும் சொட்டையாகி விட்டது. மீண்டும் முடி அடர்ந்து வளர வழி சொல்லவும்.

விடை: வெந்தயத்தை ஊறவைத்து காலையில் அரைத்து தடவி 10 நிமிடம் கழித்தபின் குளித்தால் முடி அடர்த்தியாக வளரும். எமது தயாரிப்பான 'அவுரி தைலம்' உபயோகித்துப் பலன் பெறலாம்.

வினா: என் வயது 17. எனக்கு பிறவியிலிருந்தே இருதயத்துடிப்பு அதிகமாக உள்ளது. இதனால் அதிகமாக மூச்சு வாங்குகிறது. சின்ன வேலை கூட என்றால் செய்ய முடியவில்லை இந்நோய் என் தாய், தந்தை, தாத்தா, பாட்டி போன்றவர்களுக்கில்லை. ஆனால் எனக்குள்ளது. இந்நோயை குணப்படுத்த முடியுமா? [அல்லது] முடியாதா? முடியுமென்றால் இதற்கான முறை சிகிச்சை கூறவும்.

விடை: இருதய வியாதிகளுக்கு 5 இதழ் செம்பருத்திப் பூ 10 கொண்டுவந்து கஷாயம்போல் செய்து தினமும் 1 வேளை வீதம் 40 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து அருந்தி வரவும். மருத மரப்பட்டை கிடைத்தாலும் இவ்விதம் கஷாயம் இட்டு குடித்தால் பலன் பெறலாம்.

வினு: உருளைக்கிழங்கு அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் உடம்புக்கு கெடுதலா? நன்மை உண்டா?

விடை: மாமிச உணவைச் சாப்பிடுவதால் எவ்வளவு நன்மை உண்டோ அவ்வளவு நன்மை உருளைக் கிழங்கைச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும்: சிறு குழந்தைகளுக்கு உருளைக்கிழங்கை வற்றலாகச் செய்து நெய்யில் பொரித்துக் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் குழந்தைகளுக்கு வளர்ச்சி துரிதமாக ஏற்படும். 40 வயதுக்குமேல் உருளைக்கிழங்கை அடிக்கடி பயன்படுத்துதல் கூடாது. காரணம், உருளைக் கிழங்கு, நரம்புகளைச் சோர்வடையச் செய்யும். எனவே, 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் நரம்புத் தளர்ச்சி உள்ளவர்கள் மட்டும் இதனைப் பயன்படுத்துதல்கூடாது

சங்க இலக்கியத்தில் மருந்துச் செடிகள்

க. வேங்கடேசன், எம். ஏ., சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்

[சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி]

சங்க கால மக்கள் இத்தகைய மருத்துவ ஆற்றல் வாய்ந்த பழங்களை பயன்படுத்தியச் செய்திகள் ஆங்காங்கே கிடைக்கின்றன.

விளாம்பழம் ஒரு காப்பு மருந்து :

தற்காலத்தில் சில அரிய பண்டங்கள் கெடாமல் காப்பதற்குக் காப்பு மருந்துகளைப் (Preservatives) பயன்படுத்துவர். தேன் ஓர் இயற்கையான காப்பு மருந்தாகும். தேனில் ஊற வைத்தப் பொருட்கள் வெகு நாளைக்குக் கெடாமல் இருப்பதைக் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். அவ்வகையில் விளாம்பழம் பண்டைக் காலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டக் காப்பு மருந்து எனலாம். நற்றிணையில் வரும் பாடல், தயிரின் புளித்த நாற்றம் வீசாமல் இருக்கவும், தயிர் கெடாமல் இருக்கவும் தயிர்த்தாழியில் விளாம்பழத்தைப் போட்டு வைத்த செய்தியைக் கூறுகின்றது. (நற்றிணை—12)

''விளாம்பழங் கமழுங் கமஞ்சூழ் குழிசி''

(முடைதீர விளாம்பழம் இட்டு வைத்தலானே அதன் மணங்கமழ்கின்ற நிறைந்த தயிர்த் தாழியில்) காப்பு மருந்தாகவும், மனமூட்டும் மருந்தாகவும் விளாம்பழம் பயன் பட்டச் செய்தி இப்பாடல் வழி தெரிகிறது.

கருப்பஞ்சாறு : அக்காலத்தே கருப்பஞ்சாறு இனிய பானமாக கருதப்பட்டது போலும். பெரும்பாணாற்றுப் படையில் கரும்பின் சாற்றை குடிக்குமாறு கூறும் தொடர் காணக் கிடக்கிறது.

''கரும்பின் தீஞ்சாறு விரும்பினர் மிசைமின்''

(கரும்பினது இனிய சாற்றை விருப்பமுடையீர் பருகுமின்)

(பெரும்பாணாற்றுப்படை) விரும்பினர் மிசைமின் எனும் தொடரால் அக்காலத்தே கருப்பஞ்சாறு குடிப்பதைப் பலர் விரும்பியிருக்க மாட்டார்கள் என்பதும் புலனாகிறது. இனிய கருப்பஞ்சாற்றை அதிகமாகக் குடிப்பதால் கபம் தொடர்பான நோய்கள் வருவதால், விரும்பாமை காரணமாக இருக்கக் கூடும். தமிழ் மருத்துவத்தில் கரும்பு உள்ளுறுப்புகளின் இரணத்தை ஆற்றவும், மலத்தை இளக்கவும், சிறுநீரை வெளிப்படுத்தவும், உடலை வலிமையாக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இன்றளவும் கடை வீதிகளில் கருப்பஞ்சாறு விற்பது ஈண்டு ஒப்பு நோக்குதற்குரியது.

மா, பலா, வாழை, முந்திரி, நாரத்தை : பத்துப் பாட்டில் ஒரு நூலான மதுரைக் காஞ்சியில் வரும் ஒரு காட்சி பல்வேறு பழங்களை மக்கள் உண்டதாகக் குறிப்பிடுகிறது. பலாப்பழமும், மாம்பழமும், வாழைப் பழமும், முந்திரிப் பழமும், நாரத்தம் பழம் ஆகியவற்றை பாற்சோற்றுடனும், இறைச்சிச் சோற்றுடனும் பல்வேறு கிழங்கு, இலைக்கறி ஆகியவற்றுடன் உண்டதாக அப்பாடல் கூறுகிறது. (மதுரைக் காஞ்சி) இப்பாடலில் இருந்து சங்ககாலத்து உணவில் பழவகைகள் இன்றியமையாது இடம் பெற்றிருந்தமை புரிகின்றது.

புளியம்பழமும் கருவுற்ற பெண்டிரும் : கருவுற்ற மகளிர்க்கு 'வேட்கை நோய்' வருவது இயல்பு. தற்காலத்தில் இதனையே 'மசக்கை' என்பர். இலக்கியத்தில் இதனை 'வயா நோய்' கலித்தொகை, (குறிஞ்சிக் கலி) என்று குறிப்பிடுவர். வாயில் குமட்டலும், வயிற்றில் புரட்டலும் உண்டாக்கும். அந்நோயினைக் கட்டுப்படுத்த புளியம் பழத்தைச் சங்க கால மகளிர் உண்ட செய்தி குறுந்தொகையில் காணக் கிடக்கிறது. (குறுந்தொகை)

புளிப்பு வேட்கையைத் தணிவிக்கும். களாப்பழமும், துடரிப்பழமும் பற்றிப் புறநானூற்றுக் காலத்தில் அறிந்திருந்தனர். ஆனால் முற்கூறிய மகளிர் 'வயா நோய்'க்கு இவற்றைப் பயன்படுத்தாமல், 'புளியம் பழம்' மட்டுமே பயன்படுத்தியதால், புறநானூறு குறுந்தொகைக்குப் பிற்பட்ட நூலாக இருக்குமோ என எண்ணத் தோன்றுகிறது.

கட்சுவையும் பழச்சுவையும் : ஆவூர் மூலங்கிழார் எனும் புலவர் மல்லிகிழான் காரியயாதி எனும் ஊர்தலைவனை புகழ்ந்து பாடுகின்றார். அப்பாடலில் வரும் குறிப்பு, படைவீரர்கள், கள்ளைக் குடிப்பதால் நாவில் ஏற்படும் புளிப்பு வேட்கைக்குக் களாப்பழம், துடரிப்பழமும் உண்டதாகவும், அப்போதும் வேட்கை அமையாது கருநாவல் பழத்தைப் பறித்து உண்டு மகிழ்ந்ததாகவும் கூறுகிறது. (புறநானூறு) இப்பாடலிலிருந்து இரண்டு குறிப்புகள் கிடைக்கின்றன. அக்காலத்துக் 'கள்' புளிப்பு வேட்கையை (இக்காலத்துக் கள்...?) உண்டு பண்ணும் என்பதும், அப்புளிப்பு வேட்கையைத் தணிவிப்பதற்குக் களாப் பழமும், ஈச்சம் பழம் எனப்படும் துடரிப் பழமும், கருநாவற்பழமும் பயன்பட்டன என்பதும் தெரிகிறது.

உணவுத் தாவரங்கள் : ஊட்டச்சத்தான உணவு உடலை வளர்ப்பதுடன் நோய் தடுக்கவும் உதவுகிறது. உணவாகப் பயன்படும் பல்வகை தாவரங்களிலிருந்து நோய்த் தடுப்பாற்றலை நம்மையறியாமலே உணவு வழி நாம் பெறுகிறோம். சங்க காலத் தமிழர்களின் உணவுப் பொருட்களை ஆழ்ந்து நோக்கின் அவர்கள் உணவில் கீரைகள், காய்கள், கிழங்கு

கள், கனிகள், ஊறுகாய்கள், ஆகியன பயன்படுத்தப்பட்டச் செய்திகளைப் படிக்கலாம். காதலும் வீரமும் சங்கத்தமிழர்களின் செம்மார்ந்த உணர்வு களாகத் திகழ்ந்தமைக்கு இத்தகைய உணவுப் பழக்கங்களும் உரமாகத் திகழ்ந்திருக்கக் கூடும்.

எண்வகை உணவுப் பொருட்கள்: தொல் காப்பியத்தில் எண் வகை உணவுப் பொருட்களை விளைவிக்க வேண்டியது வணிகர்களின் தொழிலாகக் கூறப்படுகிறது.

''மெய்தெழு வகையி னெண்வகை யுணவின்
செய்தியும் வரையா ரப்பாலான''.

தொல்காப்பியம்) அந்த எண்வகை உணவுகளை உரையாசிரியர் 1) பயறு 2) உளுந்து 3) கடுகு 4) கடலை 5) எள் 6) கொள் 7) அவரை 8) துவரை என்று பகுப்பர். இவற்றில் நெல்லும் கேழ்வரகும் இடம் பெருததுஅவை இரண்டும் அன்று உணவாக இல்லாமல் இருந்திடுமோ அல்லது இன்றி யமையாத உணவாகக் கொள்ளாமையே காரணமாக இருக்குமோ என்று ஐயுறத் தோன்றுகிறது.

இடைமகள் உணவு: பாண்டிய நாட்டிலுள்ள பிசிர் என்னும் ஊரிலுள்ள இடைமகள் உணவைப் பற்றிக் கூறும்போது கோப்பெருஞ் சோழன் கீழ்க்கண்ட உணவு முறையைக் குறிக்கின்ருன்.

"சுவைக்கதிர் வரகி னவைப்புறு வாக்கால்
தாதெரு மறுகிற் போதெரு பொதுளிய
வேளை வெண்பூ வெண்டயிர்க் கொளீ இ
ஆய்மக ளட்ட வம்புளி மிதவை
அவரை கொய்யுந ரார மாந்தும்''

(புறநானூறு) (வேளைப் பூவை உப்பிட்டு வேகவைத்து, வெள்ளரித் தயிர் கலந்து, மிளகுத் தூளிட்டு நன்கு பிசைந்து தாளிதம் செய்யப்பட்டபுளியங் கூழே ''அம்புளி மிதவை" எனப்பட்டது) வேளைக் கீரையைத் தான் தற் காலத்தில் உண்கிருர்களேயன்றி வேளைக் கீரையின் பூவினை உண்ணும் வழக்கம் தற்காலத்தில் இல்லை. மேலும் 'அம்புளி மிதவை' என்பது ஒரு வகை அவியல் போல் தோன்றுகிறது.

கைம் பெண்ணிணை உணவு: பாண்டி நாட்டு மன்னன் பூதப் பாண்டியன் இறந்தான். அவன் மனைவி பெருங் கோப்பெண்டு] தீப்பாயக் கருதினுள்: சான்ருேர் அச்செயலை தடுத்து அவளை அரசு கட்டில் ஏற வேண்டினர். பிரிவிலாக் காதல் வாழ்வை பெரிதென எண்ணிய பெருங்

கோப்பெண்டு கைம்மை நோன்பின் கொடுமையினைச் சொல்லும்போது கைம்பெண்ணின் உணவைப் பற்றி கீழ்க்கண்டவறே குறிக்கின்ருள்:

''வெள்ளரி விதை போன்ற நெய்யற்ற நீர்சோறு, எள்ளுத்துவையல், புளி கூட்டிச் சமைத்த வேளையிலே ஆகியவற்றை உண்டும், பாயின்றி பருக்கைக் கற்கள் மேல் படுத்தும் கைம்மை நோற்கும் பெண்டிர் போல் அல்லேம்யாம்'' (புறநானூறு)

எனும் இக்கருத்தில் 'எள்ளுத் துவையல்' கைம்மை விரதத்திற்கு உறுதுணையாய் இருந்தது மேலும் ஆராய்ச்சிக்குரியதாகும்.

சைவ உணவு: புறநானூற்றில் நன்ஞகஞர் எனும் புலவர் கரும்னூரான் எனும் அரசனைப் புகழ்ந்து பாடும்போது அவன் அளித்த உணவைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்ருர்:

''இறைச்சிச் சோறினைத் தொடர்ந்து உண்டதால் வெறுப்பு ஏற்பட்டது. அதனைத் தீர்க்கப்பால் கலந்து செய்த உணவும், பாகிலே கலந்த பான வகைகளும், ஆகிய இனிய உணவைப் பசி போக அருந்திஞேம்'' என்கிருர். (புறநானூறு) இப்பாடலில் வரும் கருத்து அக்காலத்திலேயே வெல்லப் பாகிவருந்து பண்ணியங்கள் தயாரித்த குறிப்பு கிடைக்கிறது.

நெய் தாளிப்பு: உணவை சமைத்தபின் தாளிக்கும் பழக்கம் சங்க காலத்தில் இருந்தது என்பதற்குப் பல பாடல்கள் சான்று பகர்கின்றன: புறநாநூற்றில் வரும் கோவூர் கிழாரின் பாடலொன்று,

'பலவகையான சோற்றினை, நெய்யால் தாளிதம் செய்யப்பட்ட ஊனுடன் கலந்து அளித்த'' குறிப்பினைத் தருகிறது.

புளிச்சோறு: வேலூரிலுள்ள எயினர் அளித்த உணவு: சிறுபாணாற்றுப் படையில் நல்லூர் நத்தத்தனுர் எனும் புலவர் வேலூரிலுள்ள எயினர் அளித்த உணவைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது புளிச்சோறு பற்றி குறிப்பிடுகின்ருர். (சிறுபாணாற்றுப்படை 175—177)

அந்தணர் அளித்த உணவு: பெரும்பாணாற்றுப் படையில் வரும் குறிப்பொன்று அந்தணர் அளித்த உணவு பற்றிக் கூறுகின்றது. கருடன் சம்பாச் சோற்றையும், வெண்ணெயிலே வெந்த மாதுளையின் வசிறினையும் மிளகுப் பொடி கலந்த கருவேப்பிலையுடன் கூடிய நீண்ட மாவடு ஊறுகாய் ஆகியவற்றை அந்தனர் இல்லத்தில் பெறலாம்'' பெரும்பாணாற்றுப் படை (302—310) என்ற குறிப்பினைக் கூறுகிறது. இக்குறிப்பில் இரண்டு

செய்தி கிடைக்கிறது. இன்றளவும் மாவடு ஊறுகாய் அந்தணர் இல்லங்களில் பெரிதும் பயன் படுத்தப்படுவதும், அக்காலத்தே மிளகுப் பொடி கொண்டே ஊறுகாய் தாளிதம் செய்யப்பட்டதாகக் கூறப்படுவதால் அக்கால மக்களிடையே மிளகாய் அறிமுகப் படுத்தப்படவில்லை என்பதும் புலனாகிறது.

சங்க காலத்து வடகம் : உளுந்தின் மாவை நெய்விட்டுப்பிசைந்து வயலைக் கொடிபோல் திரித்து உலர்த்தி உணவில் பயன்படுத்துவர் என்ற குறிப்பொன்று ஐங்குறு நூற்றில் காணக் கிடைக்கிறது. (ஐங்குறுநூறு—285) இது தற்கால வடகத்தினை ஒத்திருக்கிறது எனலாம்.

குறமகள் உணவு : தினைப்புனம் காக்கும் குறமகள் தன் பசியைப் போக்கிக் கொள்ள தினை மாவினை உண்ட செய்தி ஐங்குறு நூற்றில் காணப்படுகிறது. (ஐங்குறுநூறு)

துவரைத் துவையல் : பதிற்றுப் பத்தில் துவரைத் துவையலை பயன்படுத்திய செய்தியும் (பதிற்றுப் பத்து, ஆறும் பத்து — 5) கலித்தொகையில் மாங்காய் ஊறுகாய் பயன்படுத்தப்பட்ட செய்தியும் (கலித்தொகை, முல்லைக்கலி—9) கிடைக்கின்றன. பெரும்பாலும் இவை இறைச்சி உணவிற்குப் பின்னால் உட்கொள்ளப்பட்ட உணவாக இருப்பதால் இவை அரிய மருத்துவப் பயனை உடையது எனலாம். இந்திய உணவில் ஊறுகாய் போன்றவை அரிய மருத்துவப் பயன் உடையது என்பதை இன்றைய மருத்துவ ஆய்வாளர்களே எடுத்துக் காட்டியுள்ளனர். ('Indian foods contains enough carminatives in various spices and condiments. The common ones are cardamon seeds, Ginger fennel seeds, asafoetide, cinnamon bark Cloves, Coriander, Ansie and nutmerg.''

'pharmacology and prakasham'

உணவுப் பற்றியத் தாவரக் குறிப்புகள் சங்க இலக்கியத்தில் ஏராளமாகக் கிடைத்த போதிலும், சங்க கால மக்கள் போற்றிய உணவு அசைவ உணவாகத் தான் இருக்கக் கூடும் என்பதற்கு சான்றுகள் பல உள. என்றாலும் அம்மக்கள் தாவர உணவையும் ஒதுக்காமல் அவற்றின் முழுப் பயனையும் பெற்றார்கள் என்பதற்கு மேற்கண்ட செய்திகளே எடுத்துக் காட்டுகளாகும்.

நறுமணப் பொருட்களைத் தரும் தாவரங்கள் : சுற்றுப்புறச் சூழல் நன்கமைவதற்கும் நல்வாழ்விற்கும் பல்வகை மணப் பொருட்களைத் தாவரங்களிலிருந்து அக்காலத்தே பெற்றிருந்தனர். இத்தகைய மணப் பொருட்களைப் பயன்படுத்திய மகளிர் நாற்காவத தூரம் மணக்கும் திரு

மேனியுடையவராய் இருந்தனர். மதுரை நகர மாந்தர் பயன்படுத்திய மணப் பொருட்களைப் பரிபாடல் குறிப்பிடுகிறது. அவர்கள் 'சந்தனச் சாந்து: அகிற்புகைச் சாந்து ஆகியவற்றைப் பூசினர். மகளிர் கூந்தலில் வெட்டி வேராலும். விலாமிச்ச வேராலும் தொடுத்த பனிமலர் மாலையை அணிவராம்' மன்னன் முதல் மக்கள் வரை மார்பிலே சந்தனம் அணிவது அக்காலத்தவர் பழக்கம் போலும்.

நறுமணம் கமழும் கூந்தல்: சங்க கால மக்கள் கூந்தலுக்கு நறுமணம் ஊட்டிய செய்திகள் பரவலாகக் காணக் கிடைக்கின்றன. பெண்களின் கூந்தலில் வரும் மணம் இயற்கையானதா? செயற்கையானதா? என்பது பற்றி ஒரு இலக்கிய விவாதமே நடந்திருக்கிறது. பெண்டிரின் கூந்தல் மணம் செயற்கையே என்பது சங்க இலக்கியப் பாடல்கள் தரும் சான்றுகும். இடைப் பெண்டிர் பாலையும், வெண்ணெயையும் தலையில் தடவிக் கொள்ளுதல் இயல்பு. அகிலின் நெய்யைக் கலந்து பலகாலும் தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் முடி கருமை நிறம் கொண்டதாக் விளங்கும் என்பதும், பலகாலும் இவ்வெண்ணெய்த் தடவி வருவதால் நீண்டமுடி, சுருள் முடியாக மாறும் என்பதும் குறிஞ்சிப் பாட்டின் மூலம் அறியலாம்: விறலியரின் கூந்தல் பாதிரி மணம் கமழ்ந்தது. வைகை நதியில் புதுப் புனல் ஆடிக் களைத்த மகளிர் கூந்தலுக்கு அகிற்புகையூட்டி ஈரம் புலர்த்தி கொள்வார்களாம். மார்பிலே ஒரு வகையான மணம் கமழும் கலவைக் குழம்பை பூசிக் கொள்வார்களென்ற குறிப்பும் பரிபாடலில் கிடைக்கிறது. 'மங்கள நீராடிய பின்னர் புகையூட்டி உலர்த்தி, மயிர் சந்தனம் பூசி, மணம் கமழும் கூந்தலுடன் விளங்கிய காட்சியை அகநானூறு குறிப்பிடுகிறது.

பழக்க வழக்கங்களில் மருந்துத் தாவரங்கள்: எண்ணெய்க்குளிப்பு பற்றித் தற்காலத்தில் விவாதம் செய்கின்றோம், இப்பழக்கம் சங்க கால மக்களிடையே பரவலாக இருந்தது என்பதற்குச் சான்றுகள் உள்ளன. வெண் கடுகை அரைத்து, அப்பி எண்ணெய்த் தேய்த்து நீராடிய வெண்ணெய் பற்றிய குறிப்பு நற்றிணையில் கிடைக்கிறது. பூவந்தி, தான்றிக் காய், கடுக்காய், நெல்லிக்காய், கருங்காலி, நாவல் போன்ற பத்துவகை துவர்களை அரைத்து சிலர் நீராடுவர். சிலர் எண்ணெய் தேய்த்தபின், அவ்வெண்ணெய் நீங்கும்படி நுண்ணிய அரைப்புப் பொடியிட்டு குளிப்பர் இப்பழக்கமே பிற்காலத்தில் வாசனைத் தைலங்களைத் தேய்த்துக் குளிப்ப தற்குக் காரணமாக அமைந்திருக்கக் கூடும்.

கடல் நீராடலில் பரதவ மகளிர்: கடல் நீராடும் பரதவ மகளிர் பனை நுங்கின் நீரும், கருப்பஞ்சாறும் இளநீருடன் கலந்து உண்டுப் பின்னர் கடலில் பாய்வராம். விளையாட்டுக் காலங்களில் உடல் சோர்வடையாமல் இருக்க இக்காலத்திலும் தேன் முதலியன அருந்துவர். எடை

தூக்கும் பயிற்சியாளர்கள் பயிற்சிக்கு முன் நாள்தோறும் கொத்துக் கடலையை ஊறவைத்த நீரினைப் பருகிச் செல்வதை இன்றும் காணலாம். இது போல் சங்க கால பரதவ மகளிர் கடலில் பாய்வதற்கு முன் பனை, கரும்பு, இளநீர் ஆகியவற்றைக் கலந்து குடித்த செய்தி அரிய ஆய்வுக் குறிப்பாகும்.

புண்கள் ஆறிடப் புகை: போரில், புண்பட்ட காயங்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்கும் போது அவ்வீரனின் இல்லத்து வாயிலில் இரவம், வேம்பு ஆகிய தழைகளைச் செருகி வைப்பர்: வெண் கடுகினை சிதறுவர். அகிற்புகையை ஊட்டுவர். இசைமணி முழங்க காஞ்சிப்பண் பாடுவர். என்று புறநானூறு நோய் தீர்க்கும் ஒரு முறையைக் கூறுகிறது. இரவ இலையும் வேப்பிலையும் சிறந்த கிருமி கொல்லியாகும். அகிற்புகை காற்றைத் தூய்மைப் படுத்தும். இசை மனத்திற்கு இதமளிக்கும்: இச்சூழலில் அடிப்பட்ட வீரனின் புண் விரைவில் தீருமென்பது அறிவியலுக்கு உட்பட்ட செய்தியே ஆகும்.

வெற்றிலை, பாக்கு: சங்க காலத்து மக்கள் வெற்றிலை போடும் வழக்கமுடையவர் என்று தோன்றுகிறது. 'மதுரைக் காஞ்சியில்' வரும் ஒரு காட்சி, உடலுக்கு அழகைக் கொடுக்கும் இனிய பாக்குடனே வெற்றிலையினை பயன்படுத்திய மக்களைப் பற்றி குறிப்பு குறிப்பிடுகிறது. பரிபாடலில் பாக்கினை மெல்லும் மக்களைப் பற்றிய குறிப்பு கிடைக்கிறது. இந்த பாக்கு ஐந்து வித நறுமணப் பொருட்களுடன் கூடியதாகத் தெரிகிறது. தக்கோலம், இலவங்கம். கற்பூரம், ஜாதிக்காய், இலுப்பைப் பூ ஆகியவற்றை பாக்குடன் சேர்த்து பயன் படுத்தியதாக மேற்கண்ட பாடல் உரை கூறுகிறது. இதனை 'வாச மணத்துவர்' என்று அப்பாடல் குறிக்கின்றது. இக்குறிப்பு தற்காலத்தில் பயன்படுத்தப்பெறும் வாசனைப் பாக்கினை நினைவூட்டுகிறது.

உலக அரங்கில் சங்க இலக்கிய மருத்துவத் தாவரங்கள்:

இது காறும் கண்டவாறு,

உலகில் தொன்மைக் கால முதலே, மருத்துவத் தாவரங்கள் பிணி தீர்க்கும் பெரும் பணியில் பயன்படுத்தப்பட்டமையும்,

பல்வேறு காலங்களில், உலக நாடுகளில் பல மருத்துவத் தாவரங்களைப் பயன்படுத்திய செய்திகளையும் கண்டோம்.

தமிழகத்தில் ஈராயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்னரேயே, மருத்துவத் தாவரங்கள், மருந்து, உணவு, கனிகள், நறுமணப் பொருட்கள், பழக்க வழக்கங்கள், ஆகிய நெறிகளில் பயன்படுத்தப்பட்டச் செய்திகளைத் தொன்மை இலக்கியப் பேழையாம் சங்க இலக்கியத்தின் வழி உணர்கிறோம்.

உலக மருத்துவ வரலாற்று ஆய்வாளர்க்குச் சங்க இலக்கிய மருத்துவத் தாவரங்கள் தரும் நுட்பமான செய்திகளைப் பட்டியல் செய்து பார்க்கும் போது,

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்னரே முறையான மருத்துவம் தமிழகத்தில் விளங்கியது என்பதற்குச் சங்க இலக்கிய மருத்துவத் தாவர ஆய்வு உறுதியான சான்றாகத் திகழ்கின்றது.

'தமிழ் மருத்துவ வரலாறு' எழுதப்புகும் எவருக்கும் 'சங்க இலக்கிய மருத்துவத் தாவரங்கள்' மறுக்க இயலாத வரலாற்றுச் சான்றுகளைத் தரவல்லவை.

இந்தியாவிலேயே தொன்மையான மருத்துவமாகக் கருதப்பட்டு வரும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தினின்று 'சித்த மருத்துவம்' முற்றிலும் வேறுபட்டது என்பதற்குச் சங்க இலக்கிய மருத்துவத் தாவரங்கள் (கருநெல்லி போன்றவை) சான்று பகர்கின்றன.

இவையேயன்றி, பிணி தீர்க்கும் மருந்துகளை அறியும் அறிவாய்வில் ஈடுபட்டுள்ள உலக மருத்துவ தாவர இயலார்க்கு இக்கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ள

1. கருநெல்லி
2. அத்தி மரப்பட்டை
3. வெள்ளெருக்கிலை
4. வேம்பு
5. வெண்கடுகு
6. சீந்தில் சர்க்கரை, சுக்கு
7. புளியம்பழம்
8. எள்
9. பனைநுங்கு கருப்பஞ்சாறு இளநீர்
10. வெற்றிலை—பாக்கு

போன்ற மருத்துவத் தாவரங்களைப் பற்றிய செய்திகள் அறிவியல் ஆய்வுக்குரியவைகளாக அமைதல் கூடும். ⊙

அன்ன பேதி
(IRON SULPHATE)

மருத்துவர் S. S. முகமது ஆர் எம். பி.

[சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி]

பயன்: சீதள தேகிகளுக்கு தேனிலும், உஷ்ண தேகிகளுக்கு நெய்யிலும் அரை முதல் ஒரு குன்றியளவு கொள்ள வன்மைக் குறைவு, இரத்தக் குறைவால வரும் நோய்கள், சீதபேதி ஆகியவைகள் நீங்கும்.

செய்முறை 5: வேண்டியளவு அன்னபேதியை எடுத்து குமரி ஜெயநீரில் நன்ருக அரைத்து வில்லைதட்டி காயவைத்து புடமிட செந்தூரமாகும்.

பயன்: சீதள தேகிகள் தேனிலும், உஷ்ணதேகிகள் நெய்யிலும் கொள்ள சோகை, பாண்டு, சீதபேதி நிவர்த்தியாகும்.

பத்தியம்: இச்சா பத்தியம்.

செய்முறை 6: ஒரு சட்டியில் பிரண்டையின் கணு நீக்கி தண்டை மடங்கு பரப்பி வைத்து அதில் சோற்றுப்பு அரைப்படி கொட்டி அதற்கு மேல் சுத்தி செய்த அன்னபேதி ஐந்து பலத்தை வைத்து மேல்மூடி சீலைமண் கனமாக செய்து புடமிட செந்தூரமாகும்.

பயன்: அரை முதல் ஒரு குன்றியெடை தக்க அனுபானத்தில் கொடுக்க இறைவன் துணையால் எல்லா வியாதியும் நிவர்த்தியாகும்.

பத்தியம்: இச்சா பத்தியம்.

செய்முறை 7: அன்னபேதி நான்கு பங்கும், ஒருபங்கு வெடியுப்பும் கூட்டி எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து வில்லை தட்டி காயவைத்து இரு புடமிட செந்தூரமாகும்.

பயன்: தக்க அனுபானத்தில் கொடுக்க பாண்டு, சோகை, காமாலை, பெருவயிறு சீதபேதி நிவர்த்தியாகும்.

செய்முறை 8 : இரண்டு பலம் அன்னபேதியை எடுத்துக் கொண்டு அது மூழ்கும் வரை குப்பைமேனி சார் விட்டு மூன்று நாள் ஊறவைத்து பின் சீலைமண் செய்து பத்து எருவில் புடமிட செந்தூரமாகும்.

பயன்: ஒன்று முதல் இரண்டு அரிசி எடை வரை கருப்புக் கட்டி அல்லது வெண்ணெயில் கொள்ள நீரிழிவு புகைச்சல். விஷ பாண்டும், வீக்கம் நிவர்த்தியாகும்.

செய்முறை 9 : வேண்டிய அளவு அன்னபேதியை மூழ்கும்வரை சிறு பிள்ளையின் சிறுநீர் ஊற்றி, மூடி சீலைமண் செய்து புடமிட செந்தூரமாகும்.

பயன்: நெய்யில் திரிகடுகுடன் ஒன்று முதல் மூன்று அரிசி எடை அளவு கலந்து கொள்ள வயிற்றுப் பொருமல், பசி மந்தம், நிவர்த்தியாகும்.

அன்னபேதி பஸ்பம்

செய்முறை: வேண்டிய அளவு அன்னபேதியை ஒரு கோப்பையில் இட்டு அன்னபேதி மூழ்கும்வரை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு தொடர்ந்து மூன்று நாள் சூரிய புடமிட்டு, நான்காவது நாள் எடுத்து நன்ருக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயன்: அரை முதல் ஒரு குன்றி வரை அனுபானங்களில் கொடுக்க, அயக் குறைவால் ஏற்படும். வியாதி நிவர்த்தியாகும்.

செய்முறை: அன்னபேதியையும். சோடா உப்பையும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு எலுமிச்சம் பழச்சார் விட்டு சூரிய புடமிடவும். காய்ந்த பின் முன்போல் இருமுறை செய்து கல்வத்திலிட்டு நன்ருக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பயன்: அரை முதல் ஒரு குன்றி எடையளவு நீராகாரம், மோர் அல்லது தேனில் கொள்ள வாயு, வயிற்றுவலி நீங்கும்.

பிற பொருளுடன் அன்னபேதி

வெடியுப்பு அன்னம்: அன்னபேதி கால் பங்கும் வெடியுப்பு 1 பங்கும் எடுத்து தூள் செய்து இரும்பு பாத்திரத்தை பயன்படுத்தி நன்றாக சிவப்பு நிறம் வரும்வரை வறுத்தெடுத்து கல்வத்திலிட்டு நன்றாக அரைத்து கல்கார்க்குள்ள சீசாவில் அடைத்துக் கொள்ளவும்.

பயன்: காலை, மாலை ஒன்று முதல் மூன்று அரிசி வரை நீராகாரத்தில் கொள்ள பெண்களுக்கு ஏற்படும் சூதகவலி வாய்வு திரட்சி நிவர்த்தியாகும்.

பத்தியம்: இச்சா பத்தியம்.

செய்முறை 2 : அன்னலிங்கம்: வேண்டியளவு அன்னபேதியை எடுத்துக் கொண்டு மூழ்கும் வரை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றி ஒரு நாள் ஊற வைத்து மறுநாள் சாறுசுண்ட மட்டும் எரித்து எடுத்து இதன்படி செய்த அன்னபேதி நூறு பங்கும், லிங்கம் ஒரு பங்கும் கூட்டி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றால் நன்கரைத்து வில்லை தட்டி காயவைத்து புடமிட செந்தூரமாகும்.

பயன்: ஒன்று முதல் மூன்று அரிசி அளவு திரிகடுகில் கொள்ள நாட்பட்ட சுரம், சுரங்கள் நீங்கும்.

செய்முறை 3 அன்ன வெண்காரம்: சமஅளவு அன்னபேதியையும், வெண் காரத்தையும் சிட்டியில எடுத்துக் கொண்டு உலையில் வைத்து ஊதி, உருக்கி ஆறவைத்து மருந்தை மட்டும் நன்றாக அரைத்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பயன்: தேனல்லது நீராகாரத்தில் கொள்ள நாட்பட்ட வயிற்றுவலி, வாயு நிவர்த்தியாகும்.

செய்முறை 4 அன்ன வெடியுப்பு: அன்னபேதியையும் வெடியுப்பையும் சமபங்கு எடுத்து வேலிப் பருத்திச் சாறுவிட்டு நன்றாக அரைத்து புடமிட செந்தூரமாகும்.

பயன்: ஒன்று முதல் இரண்டு குன்றி வரை தேனில் கொடுக்க குன்மம், எரிச்சல், அஜீரணம், பித்த சுரம், வயிற்றுக் கட்டி, கிருணி, தலையிடி, மண்டைக் குடைச்சல் நிவர்த்தியாகும். ⊙

பொருள்களின்
குண விளக்கம்

[சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி]

மணப்பாகின் குணம்

மணப்பாகினல் பயித்திய அரோசகமும் அற்பவாதமும் நீங்கும். அன்றியும் சரீரத்தில் உஷ்ணரம்பமாமென்க.

முதிர்ந்தபாகு பழையவெல்லப்பாகு இவைகளின் குணம்

முறுகிய வெல்லப்பாகினல் வயிற்றெரிச்சலும் வாதகுண்டலிமூத்திரமும் கம்பவாதமும் உண்டாம் பழைய வெல்லப்பாகுக்கு அரோசிகம் பித்தாதிக்கம் அதிசாரம் வாதகோபம் இவை நீங்கும்.

நல்லவெல்லத்தின் குணம்

நல்லவெல்லம் பித்த குன்மத்தை நீக்கும் நெஞ்சிற்கபக்கட்டு மலாசயக் கிருமி மதுமேகம் இவையுண்டாமென்க

உண்டை வெல்லத்தின் குணம்

காணற் கருப்பஞ் சாற்ருலாகிய உண்டை வெல்லத்துக்கு மூலமுளை மதுரப் பிரமேகம் வயிற்று நோய் பக்கநோய் சுக்கில விருத்தி இவையுண்டாம். வாதரோகமும் பித்தமும் இருமலும் போமென்க.

தெங்கின் வெல்லம், பனைவெல்லம் இவைகளின் குணம்

தெங்கின் வெல்லத்தால் செரியாமந்தம் வீக்கம் நீரேற்றம் இவை அதிகரிக்கும். பனை வெல்லத்தால் வாத பித்த தொந்தம் சிலேத்ம தோஷம் சந்நிபாதம் அரோசகம் வாதகுன்மம் இவை தீரும்.

ஈச்ச வெல்லத்தின் குணம்

பேரீச்சம் வெல்லம் புத்திமந்தம் சிலேத்மவாதம் உள்ளிற் சீதளம் பித்தகோபம் திமிர் வாயு உண்டாகும். அமிர்-வல்லம்.

சருக்கரையின் குணம்

சருக்கரையானது மருந்துகளுக்கு அனுபானமாயிருப்பதுந் தவிர வாந்தி பித்தம் அரோசகத்தையும் போக்கும் கெட்டிப்பட்ட கபத்தை யிளக்கி மகிழ்ச்சியைத் தருமென்க.

சீனிச்சருக்கரையின் குணம்

சீனிச்சருக்கரைக்கு வாதசுரம் வக்கிரிக்கின்ற வாத நோய்கள் வாந்தி கிருமிரோகம் நீங்காதவிக்கல் இவை போமென்க:

கற்கண்டின் குணம்

கற்கண்டினால் பல்லரணை காசம் பற்பலவாந்தி அதிகரித்த சிலேத்ம தோஷம் வெப்பம் ஆகிய இவைகள் தீருமென்க.

தெங்கின் கற்கண்டின் குணம்

தெங்கின் கற்கண்டினால் தொண்டைக்குள் உதிரத்திலழுக்கு சொறி மேகம் சிலேத்ம வாத தொந்தம் வாதம் இளைத்த தேகிகளுக்கு ஆயாசம் மந்தபுத்தி ஆகிய இவை யுண்டாமென்க.

பனங்கற்கண்டின் குணம்

பனங்கற்கண்டுக்கு மேக்சுரம் சூரிகையின் வெப்பம் தங்கி வரும் நீர்ச்சுருக்கு உஷ்ணதாகம் இவை நீக்குமென்க.

ஈச்சங்கற்கண்டின் குணம்

ஈச்சங் கற்கண்டு அவுஷதங்களையும் அறிவையுங் கெடுக்கும் மூன்று வித க்ஷயங்களையும் காணற்கரிய பலபிணிகளையுந்தரும்.

தேனில் உண்டாகுங் கற்கண்டின் குணம்

தேனிலுண்டாகுங் கற்கண்டினால் கண்ணிற்படருகின்ற துர்மாமிச படலம் உதராக்கினி கபநோய் வாதநோய் சுரரோம் இவை நீங்கும். இசைப்பாட்டுக்குரிய குரற்ருெனியுண்டாகும்.

மதுவின் வகை

தெங்கின் மதுக்குணம்

தெங்கின் கள்ளுக்குச் சேர்ணித சுக்கிலப்பெருக்கம் பாண்டுரோகஞ் சோபை வாதபித்த தொந்தம் ரத்தக்கழிச்சல் கரப்பான் பேதி பிரமேகம் இவைகள் உண்டாகும் அறிவுங்கெடுமென்க.

பனையின் மதுக்குணம்

பனங்கள்ளுக்கு சுக்கில சோணித விருத்தி சப்த தாதுக்களும் உறுதி பித்தாதிக்கம் இவையுண்டாகும். தேக உஷ்ணமும் விதாகமும் நீங்கும், இதில் பாஷாண வகைகள் சுத்தியாகுமென்க.

ஈச்சமதுக்குணம்

ஈச்சங்கள் உள் அழலை பிரமேகம் மூத்திரக் கிரிச்சரம் அரோசகம் வித்தி ஆகிய இவை நீங்கும். சரீரத்தில் குளிர்ச்சி பித்த கோபம் வீக்கம் திமிர் வாயுவு ஆகிய இவைகள் உண்டாமென்க.

முந்திரிகையின் மதுக்குணம்

முந்திரிகை மதுவென்கிற திராட்சப்பழச்சாராயத்திற்கு வாதபித்த சப தோஷங்களும் தேக அழற்சியும் நீங்கும். விந்துவும் ரத்தத் தாதுவும் விருத்தியாம், இந்த மது வருக்கங்களெல்லாம் காமத்தையுண்டாக்கும், ஆதலால் காமமற்ற பெரியோர் அருந்தில் குற்றமில்லை என்க.

அரிசி வேலம்பட்டைதெங்கு இவைகளின் மதுக்குணம்

அரிசியிலிறக்கிய சாராயம் விருத்தி வாத கபத்தையும் நீரேற்றத்தையும் உண்டாக்கும். வேலம்பட்டைச் சாராயம் பித்த கோபத்தை வருவிக்கும் உயர்ந்த தென்னங்கள்ளானது குளிர்ச்சியையும் வர்தபித்த கப தோஷங்களையும் உண்டாக்கும் என்க.

அத்திமரத்தின் மதுக்குணம்

அத்தி மர வேரிலிரங்கிய கள்ளில் சீனிச்சருக்கரையாவது பேயன் வாழைக் கனியாவது கலந்து தினமும் சூரியோதய காலத்திலுண்டுவர அஸ்திமேகம் உட்குடு மூர்ச்சை தாகம் இவை நீங்கும்.

(தொடரும்)

இதய ஒலி

சீனி. தேவராசன்,
சென்னிகிரி நிலையம்
ஈரோடு

பேருளார் வேலூர் மருத்துவர்,

ஐயன்மீர் வணக்கம். மூலிகைமணி ஆடி மாதம் ஜூலை 76 இதழில் தங்கள் கட்டுரையும், வேல மரத்து மூலிகைச் சிறப்பையும் படித்து எல்லை யிலா மகிழ்ச்சி கொண்டேன். தலையங்கத்தில் வேலிக் காத்தானின் தீமையை மேதகு கவர்னருக்கு உணர்த்தியது மிகவும் பொருத்தம். விஞ் ஞான ரீதியாக ஆராய்ந்து அதன் தீமைகளைக் குறித்து இருப்பது அனு பவத்தின் விளைச்சல் என்றே கருதுகின்றேன்.

இப்படிக்கு
சீனி. தேவராசன்

டாக்டர். எஸ். அருளானந்தம்,
வேலூர்

அன்பு மிக்க எம் குருநாதர் அவர்களுக்கு நேரில் கண்டறியாத S. அருளானந்தம் நமஸ்காரம் பல கூறி எழுதியக் கடிதம் நலம். நல மறிய அவா: எம் ஊர் திரு. மகிமைநாதன் ஆசிரியருக்கு மகா மூலிகை எண்ணெய் வாங்கிச் சாப்பிட்டு ஓரளவு நல்ல குணம் பெற்றுள்ளார். எம் மகிழ்ச்சியான நன்றி கூறுகின்றேன்.

இப்படிக்கு
S. அருளானந்தம்

D. அருள்
பரங்கிமலை

மேன்மை தங்கிய டாக்டர் அவர்களுக்கு.

மூலிகைமணி என்கிற தங்களது சிறப்பான பத்திரிகையை பார்வை யிடும் வாய்ப்பு எனக்கேற்பட்டது. இதுவரை தமிழ் வைத்திய முறையில் இவ்வளவு முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதென்பது அந்த இதழைப் பார்வை யிட்ட பின்னர் தான் எனக்கு தெரிய வந்தது. கடவுள் உங்கள் நற் பணியை தொடர்ந்து நடத்த அருள் செய்வாராக!

இப்படிக்கு
D. அருள்

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்; வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P, 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர்
சென்னை - 600 017, மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்:
K, பாபு D.M.E. சென்னை - 600 017.

MOOLIGAIMANI

Regd. No 8354 XXXXXXXXXX

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்

மூலிகைக் காய கல்பம்

- மணமகாத இளைஞர்களின் உடல் வளர்ச்சிக்கும்,
- மணமாகி இல்லறம் ஏற்போரின் இனிய வாழ்விற்கும்
- வளமான குழந்தைகள் பெற்று மகிழவும்.
- 40 வயதைக் கடந்தால், இயல்பாக வரும் உடல் தளர்ச்சி போன்ற உடல் கோளாறுகளையும் நீக்கி நற்பலனும், நீடித்த பயனும் தருவதில் 'மூலிகைக் காய கல்பம்' நிகரற்றது.

பல்வேறு மூலிகைகளின் கலவைகளைக் கொண்டும் பற்பல செந்தூரங்களைக் கொண்டும் தயாரிக்கப்பட்டது மூலிகைக் காய கல்பம்.

மூலிகை மணி ஆ. ரா. கண்ணப்பா, R. M. P.

7. அருளாம்பாள் தெரு. தி. நகர். சென்னை - 17.

போன் : 4 4 5 6 8 9

என்ற முகவரிக்கு M. O. செய்து பெறலாம்

நேரிலும் மேற்கண்ட முகவரியில் பெறலாம்

அஞ்சல் செலவுடன் நால் வகை மருந்துகள் ரூ. 146.

Printed by K. Babu, D. M. E. at Mooligai Mani Press Madras-17 Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R.M.P. 7, Arulambal Street, T. Nagar, Madras-600017.